

Утверждаю

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белюсова Т.В./

# МЕНЮ

15 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>7,6</b>	<b>24,1</b>	<b>187,3</b>	<b>0,8</b>
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,6	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	4,5 / 4,5	0	0	4,1	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>2,0</b>	<b>10,0</b>	<b>68,8</b>	<b>0,4</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	75 / 75	2	1,8	3,5	40,5	0,4
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>		<b>23,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,2 / 7	1,6	3	0	23,2	0
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>12,1</b>	<b>17,1</b>	<b>53,8</b>	<b>403,7</b>	<b>11,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>12,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>5,4</b>	<b>21,1</b>	<b>137,8</b>	<b>4,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,85 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74		0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,7</b>	<b>8,5</b>	<b>7,1</b>	<b>137,3</b>	<b>1,2</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	50 / 45	8	6,8	0	68,3	1,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,1

	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0	
	РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4	
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>8,8</b>	<b>77,6</b>	<b>28</b>	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	35,9	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,4	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,3	0	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3	
	ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 1,48	0	0	0,1	0,3	0,4	
	<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>67,0</b>	<b>1,2</b>	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0	
	САХАР ПЕСОК	15 / 15	0	0	13,7	53,9	0	
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2	
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0	
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			<b>20,2</b>	<b>18,1</b>	<b>78,0</b>	<b>535,8</b>	<b>46,7</b>	
<b>Полдник</b>								
	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,0</b>	<b>63,2</b>	<b>0,2</b>	
	РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4	
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>10</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>6,6</b>	<b>36,6</b>	<b>0</b>	
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,7	0,8	6,6	36,6	0	
			<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>11,6</b>	<b>99,8</b>	<b>46,9</b>	
<b>Ужин 1</b>								
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>2,7</b>	<b>101,3</b>	<b>0,3</b>	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0	
2008	25	<b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>76,8</b>	<b>6</b>
	КАРТОФЕЛЬ	30 / 19,5	0,4	0,1	2,9	13,5	0	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,4	0,6	
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9 / 5,85	0,2	0	0,4	2,1	0,2	
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16 / 14,08	0,1	0	0,2	1,6	0,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0	
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,7</b>	<b>26,9</b>	<b>0</b>	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,9	0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,1	0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	7,2	0	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			<b>8,4</b>	<b>14,1</b>	<b>23,3</b>	<b>247,7</b>	<b>53,2</b>	

Утверждаю

 Руководитель СПДС  
 ГБОУ СОШ № 14  
 Белоусова Т.В. /

# МЕНЮ

15 февраля 2023 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,9</b>	<b>26,3</b>	<b>211,1</b>	<b>0,9</b>
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>15,9</b>	<b>129,5</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,4 / 1,4	0,3	0,2	0,1	3,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>17,0</b>	<b>21,5</b>	<b>66,8</b>	<b>515,4</b>	<b>11,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>12,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>29,6</b>	<b>193,6</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	92,31 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80</b>	<b>10,4</b>	<b>14,2</b>	<b>9,7</b>	<b>223,6</b>	<b>1,9</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18 / 15,12	0,2	0	1,1	9,7	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 81	14,3	12,2	0	187,2	1,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,5	0

		РИС	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>9,9</b>	<b>84,2</b>	<b>31,1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,3
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 1,48	0	0	0,1	0,7	0,1
		<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,0</b>	<b>45,7</b>	<b>1,3</b>
		САХАР ПЕСОК	9 / 9	0	0	8,2	32,3	0
		ЯБЛОКИ	36 / 31,7	0,1	0,1	2,8	13,4	0,1
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>29,4</b>	<b>25,9</b>	<b>90,9</b>	<b>692,2</b>	<b>52,3</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>160</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,1</b>	<b>77,8</b>	<b>0,2</b>
		РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>16,7</b>	<b>91,6</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	2,3	16,7	91,6	0
				<b>6,2</b>	<b>6,1</b>	<b>22,8</b>	<b>169,4</b>	<b>52,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>10,6</b>	<b>2,8</b>	<b>134,4</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,3	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,8 / 3,8	0	2,9	0	22,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
<b>2008</b>	<b>25</b>	<b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>9,2</b>	<b>7,1</b>	<b>115,3</b>	<b>9</b>
		КАРТОФЕЛЬ	45 / 29,3	0,6	0,1	4,4	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5 / 8,8	0,1	0	0,7	3,6	0,9
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	13,5 / 8,8	0,3	0	0,5	3,2	0,4
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24 / 21,1	0,2	0	0,4	2,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>11,1</b>	<b>19,9</b>	<b>26,6</b>	<b>322,5</b>	<b>61,8</b>